

# 食事でお悩みのあなたへ

～抗がん剤治療・放射線治療の副作用対策食～  
～消化管手術後(胃切除術)の後遺症と対処法～



独立行政法人国立病院機構  
四国がんセンター NST作成

協力者：国立病院機構四国がんセンター  
栄養士・調理師スタッフ  
がん化学療法看護認定看護師

# 目 次

1. はじめに
2. 抗がん剤（化学療法）中に出やすい副作用症状（食事関連）と「抗がん剤対策食」献立レシピ集
3. 放射線療法中に出やすい副作用症状（食事関連）と「放射線療法対策食」献立レシピ集
4. 消化管手術後（胃切除術）の後遺症と対処法
5. 市販品の紹介



## 1. はじめに

抗がん剤（化学療法）や放射線治療を行うと色々な副作用が出ることがあります。特に食事に関する副作用は、ご本人やご家族（特に料理担当者）にとっては、とても深刻な問題です。

最近では抗がん剤（化学療法）や放射線治療が外来で行なわれるようになってきました。食べられない苛立ちは、気持ちを不安定にします。また、時にはご家族や周囲の方々に、苛立ちをぶつける場面も出てきています。こんな状況を踏まえ、国立病院機構四国がんセンターでは、がん治療で入院された方々から教えて頂いた副作用症状と対策食をパンフレットにしてご紹介することにしました。これらの献立例は、入院されて抗がん剤（化学療法）や放射線治療をされた方からの声から作り上げられた内容です。個々の違いがあり、すべての方には当てはまりませんが、ある程度参考になる献立例を掲載しています。ぜひ、ご参考になさってください。

一番苦しんでいるのは治療を受けられているご本人です。しかし、それを見守って料理を作っている家族も同じように苦しんでいます。そんな家族の方々に、この献立例が参考になることを切望しております。

## 2, 抗がん剤（化学療法）中に出やすい副作用症状（食事関連）と「抗がん剤対策食」献立レシピ集

抗がん剤治療中に頻繁にでやすい副作用症状は ①食欲不振 ②嘔気・嘔吐 ③味覚障害（味を感じなくなる） ④嗅覚の変化 ⑤口内炎 ⑥口内乾燥 ⑦白血球減少 などです。これらの症状がある場合の食事対策について紹介していきましょう。

### 【食欲不振、嘔気・嘔吐】

抗がん剤投与から2～3日後に「食べたくない・・・」と訴えられる方は多くいます。食欲不振は1～2週間つづく場合がほとんどです。食欲不振が続くと同時に、嗜好も変わってきます。味覚障害で味が薄く感じる人もいます。嗅覚の変化で煮物や煮魚の臭い、ごはんの炊き上がりの臭いなどで嘔気を催す人もいます。食欲不振は一つの症状で起こるのではなく、さまざまな症状が複合して食欲不振を引き起こしています。

### 【食欲不振、嘔気・嘔吐対策食の基本的な考え方（※口内炎がない場合）】

- “におい”により嘔気を引き起こす方が多くいます。個人差はありますが、嘔気を催す“におい”と、食欲をそそる“香り”があるようです。嘔気を催す“におい”として“砂糖と醤油で料理した煮物や煮魚”“肉魚の素材自体のにおい”があり、食欲をそそる“香り”として“ゆずやレモンの柑橘系の香り”“果物のみずみずしさ”があるようです。
- 食材の選び方、献立の組み合わせ方を簡単に紹介しましょう。（※なお、口内炎のある方は、柑橘系果物、酢物、香辛料は適しません。）
  - （蛋白質）臭いに敏感になっています。魚の生臭さや肉の独特な香りを嫌う方が多くいます。煮魚はとて嫌われる料理です。そのため、蛋白質は臭いの少ない卵や豆腐料理を中心に献立を考えていきます。
  - （主食類）炊き上がりのごはんの臭いを嫌う人がいます。散らし寿司（酢飯）や味付けごはんを好むようになる方が多くいます。また、お茶漬けは食欲不振の方には大変好まれる料理です。麺類も好まれますが、だし汁の香りで嘔気を催す方もいます。
  - （野菜）煮野菜を嫌います。野菜の香りと調味料の合わさった臭いで嘔気を催す方は多くいます。野菜は酢物や生野菜サラダが好まれます。
  - （果物）果物は大変好まれます。特にみずみずしい果物なら食べられたという方が多くいます。
  - （調味料）調味料が色々と混ざりあった料理（臭い）を嫌います。特に砂糖と醤油で煮た煮物は嫌う方が多くいます。調味料はシンプルに塩味を中心に考えた方が受け入れやすいようです。また、いも類は素材の甘みを生かして蒸かすだけの方が食べやすいようです。  
なお、味覚障害がある場合は、塩味を特に感じにくくなる傾向があるようです。
- （献立の組合せ）食欲不振では、料理一品のみを考えるのではなく、食卓の料理の組合せが大切になります。ポイントは、①蛋白質は臭いの少ないものを選ぶ ②汁物をつける ③みずみずしい果物をつける ④漬物などの箸休めを添えるです。これらの料理の組み合わせにより料理全体が食べやすく感じてきます。

● 献立紹介  
食欲不振・嘔気対策食「坊っちゃん食」



献立：お茶漬け＋温泉卵



献立：焼おにぎり茶漬け



献立：うなぎ茶漬け



献立：散らし寿司（洋風）



献立：うどんとふかし芋



献立：チャーハン＋卵豆腐

● 献立紹介  
食欲不振・嘔気対策食「坊っちゃん食」



献立：オムライス



献立：炊き込み飯＋南蛮漬け



献立：ソーメン＋冷奴



献立：炊き込み飯＋焼じゃこ天



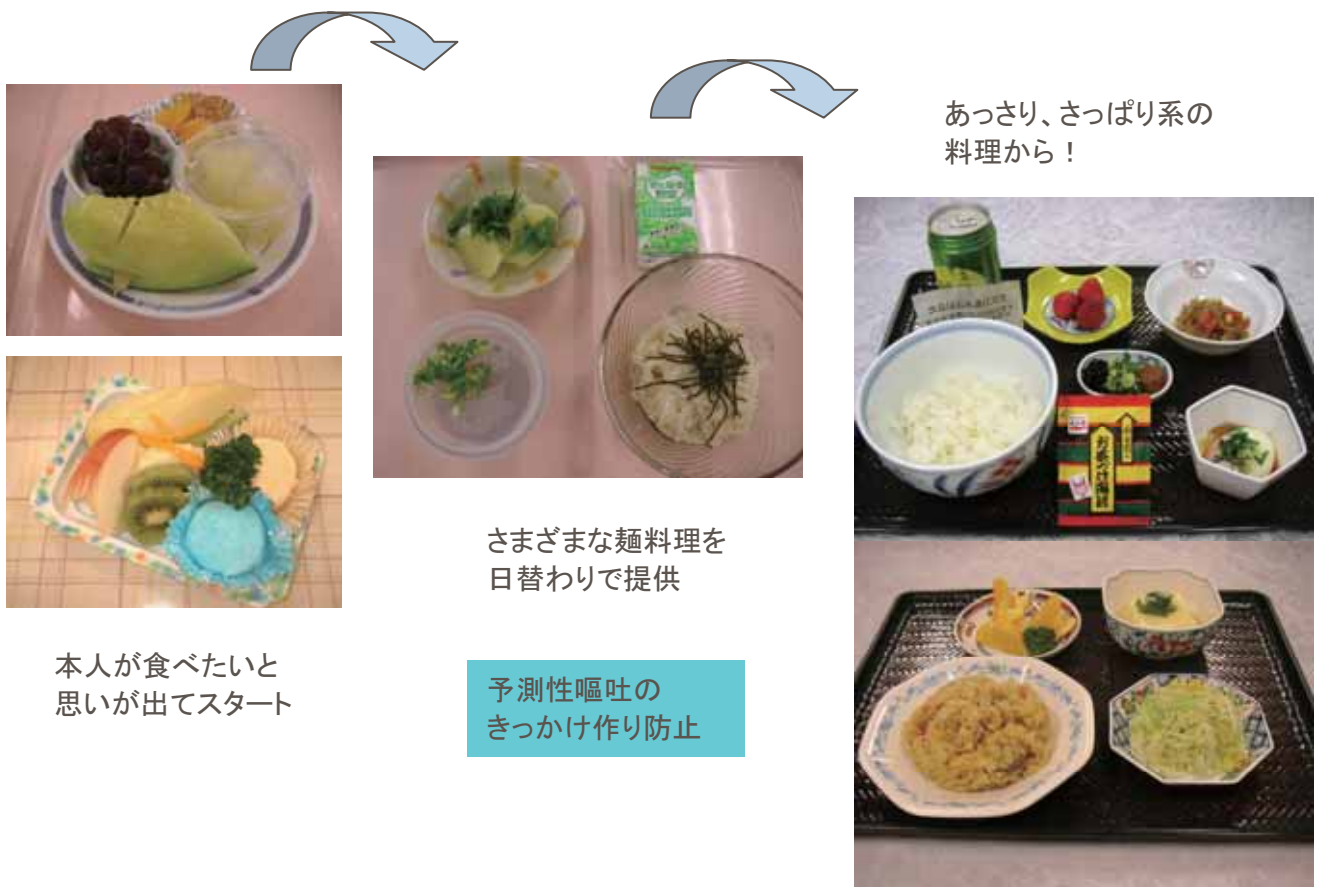
献立：焼豚・卵丼



献立：カレーライス

## 【抗がん剤治療で食欲不振からの立ち上がり方の一例（※口内炎がない場合）】

- ① 食事は、本人が口にしようと思いはじめ、はじめて摂取可能となります。本人が食べようとする気力がない時は、どんなことをしても食べてくれません。焦らず、時期を待つことです。ただし、この時期は脱水にならないように水分、電解質の摂取は注意して下さい。水分・電解質の摂取にはスポーツ飲料が適しています。
- ② 本人が食べたいという思いが出た時が食事支援の始まりです。最初は「フルーツ」や「シャーベット」なら口にできるかも・・・と訴える方は多くいます。
- ③ 少しでも食べられたことで、自信と意欲が湧いてきます。次は、「あっさりとした麺なら食べられるかも・・・」と思う方は多くいます。ただし、同じ麺料理ばかりを出すのは良くありません。予測性嘔吐<sup>※1</sup>を学習させてしまいます。
- ④ 食欲回復の兆しが出てくれば、今度はお茶漬けなどの「ごはん物」が食べられるかもと思ってくれます。ただし、この時期は白飯を嫌う方が多くいます。また煮魚や煮物などの臭いは、まだ受け付けられない方が多くいます。



### ※1：予測性嘔吐とは！

予測性嘔吐とは、嘔吐を繰り返すなどしていた時に食べた物を記憶してしまうと、その食べ物を見ただけで、その時の記憶がよみがえり悪心・嘔気・嘔吐を誘引してしまうことを言います。ひどい場合は、食事時間になるだけで悪心・嘔気・嘔吐を感じる方もいます。

注意すべきことは、本人が「この料理は食べられる・・・」と言ったとしても、頻繁に同じ料理を出すのは控えた方が得策でしょう。嘔気・嘔吐が出現している場合には、「食べられる・・・」と言った料理であっても、いずれ「この料理は見ただけで吐きそうになる・・・」と予測性嘔吐を学習してしまう可能性が高くなります。

## 【味覚障害】

抗がん剤投与を繰り返していると、徐々に味覚がおかしくなってくるといわれる方がいます。「何を食べても、砂を噛むような感じで味がしない」という方や、“甘み”を“苦味”と感じる方もいます。全般的には味覚が感じにくくなり、味付けの濃い料理を好むようになります。舌が白くなっていれば薬による治療が必要になることがあります。また、口内炎が多発している時は、痛みで味を感じなくなります。

## 【味覚障害対策食の基本的な考え方】

●食材の選び方、献立の組み合わせ方を簡単に紹介しましょう。

### ① “甘み”を“苦味”と感じる場合

砂糖などの甘味料を使う料理を控えていきます。味覚異常があっても、“塩味”は正常に味わえる場合が多いので、塩味を中心とした料理を考えていきます。砂糖と醤油を使う料理は避けるようにします。（※口内炎の多発の場合は適しません。）

#### ●献立紹介

“甘み”を“苦味”と感じる場合は、塩味を中心とした料理を考えていきます。



献立：お茶漬け



献立：チャーハン+卵豆腐

### ② 「何を食べても、砂を噛むような感じで味がしない」という場合

味がしないというのは、食べることがとても苦痛に感じます。このような場合は、“おいしい料理”を作るという考えでなく、飲み込みやすい料理を作ると考えた方が良いでしょう。具体的には水分の多い料理の方が食べやすくなります。

#### ●献立紹介

「何を食べても、砂を噛むような感じで味がしない」場合は、水分の多い料理を！



献立：かに雑炊



献立：うなぎ茶漬け

### ③口内炎多発の痛みで、味覚を感じない場合

口内炎の治療が必要です。対策食は後述【口内炎】で説明しますので参考にして下さい。

#### 【嗅覚変化対策】

●食材の選び方、献立の組み合わせ方を簡単に紹介しましょう。

##### ①「臭い」に敏感になり、嘔気を催してしまう場合

食事対策としては、上述の【食欲不振、嘔気・嘔吐】対策を参考にして下さい。日常生活においては、化粧品の臭い、塩素系消毒液の臭いなども敏感に反応する場合があります。不愉快な臭いはなるべく遠ざけます。人によっては、プラスチックのわずかな臭いにも反応する場合があります。

##### ②「香り」を感じられず、何を食べても味気ない場合

食事対策としては、上述の【味覚障害対策食の基本的な考え方】②「何を食べても、砂を噛むような感じで味がしない」という場合を参考にして下さい。この時期は「おいしい」料理を作るという考え方でなく、「食べられるものを探す」ことが大切です。

#### 【口内炎】

抗がん剤投与により、口内炎が出現することがあります。食事が食べられなくなるのは口内炎の痛みが原因です。口内炎の痛みを薬でコントロールする必要もあります。食事対策は痛みを増強させない食材を選ぶことが大切になります。口内炎の痛みの度合いによって、食材の選び方、調味料の使用方法が違ってきます。詳しくは3. 放射線療法中に出やすい副作用症状と「放射線療法対策食」献立レシピ集【口内炎】を参考にして下さい。

#### 【口内乾燥】

抗がん剤投与により“だ液”が出にくくなり、口の中がいつも乾燥していたり、“だ液”が濃くなり口の中がいつもネバネバしている状態になることがあります。食べるという行為や味覚は“だ液”と密接に絡んでいます。口内乾燥は味を感じにくくしたり、味覚異常を引き起こしたりして、食欲が急激に低下していきます。詳しくは3. 放射線療法中に出やすい副作用症状と「放射線療法対策食」献立レシピ集【口内乾燥】を参考にして下さい。





## 【白血球減少】

抗がん剤投与により白血球が減少し、感染にかかりやすくなる時期があります。食事で白血球を増加させることは残念ながらできません。感染にかからないように注意することが大切です。

## 【白血球減少時の基本的な考え方】

●食材の選び方、献立の組み合わせ方を簡単に紹介しましょう。

白血球が異常に減少し、医師より感染に注意するように言われた場合には、次のことに気をつけて下さい。

①食中毒にかかりやすくなっています。

基本的には加熱料理を心がけます。刺身を食べる場合は新鮮なものを食し、時間がたったものは避けます。生卵は避けて下さい。

②雑菌を取り過ぎないようにします。

食品を菌で発酵させている食材は注意します。具体的には、納豆菌で発酵させている納豆や、カビで発酵させているブルーチーズなどは控えます。

また、調味料を加熱せず、そのままかけて食べる場合には、調味料の開封後、長期間保管していたものは避けて下さい。封を開け長期間保管していたことにより雑菌が増殖している可能性があります。

生の果物は皮の表面に多くの雑菌が付着していますので、皮を剥いて食べる果物が安全です。しかし、皮を剥いてから長時間経過したものは雑菌が増えてきていますので避けましょう。

生野菜は、水道水でよく洗浄してから食べましょう。作り置きして、後日食べるのは控えて下さい。雑菌が増えている可能性があります。



### 3, 放射線療法中に出やすい副作用症状（食事関連）と「放射線療法対策食」献立レシピ集

放射線療法中に頻繁にでやすい副作用症状は ①食欲不振 ②嘔気・嘔吐 ③味覚障害 ④嗅覚の変化 ⑤口内炎 ⑥口内乾燥 ⑦嚥下困難 などです。

これら、①～④の症状がある場合の食事対策は、上述2, 抗がん剤（化学療法）中に出やすい副作用症状（食事関連）と「抗がん剤対策食」献立レシピ集を参考にして下さい。ここでは、⑤口内炎 ⑥口内乾燥 ⑦嚥下困難の食事対策について紹介していきましょう。

#### 【口内炎】

胸部や頭頸部周辺の放射線治療の場合、口内炎が出現することがあります。食事が食べられなくなるのは口内炎の痛みが原因です。口内炎の痛みを薬でコントロールする必要がありますが、食事対策は痛みを増強させない食材を選ぶことが大切になります。口内炎の痛みの度合いによって、食材の選び方、調味料の使用方法についてご紹介します。

#### 【口内炎対策食の基本的な考え方】

●食材の選び方、献立の組み合わせ方を簡単に紹介しましょう。

##### ①軽い口内炎により痛みを感じる場合

軽い口内炎の場合は柑橘系の食材（オレンジ、グレープフルーツ、ゆず、レモンなど）、酢料理（酢の物、マリネなど）、香辛料の強い（唐辛子、しょうが、わさび、からし）料理を控えます。

##### ②口内炎多発により、ひどい痛みを感じる場合

口内炎でひどい痛みを強く感じる場合は、上述①の柑橘系食材、酢料理、香辛料の強い料理を避けながら、さらに塩、醤油の使用を控えます。状況によっては“だし汁”のみで調理します。塩、醤油は口内炎を刺激し痛みを強めます。なお、味噌は人により感じ方が違い、“痛い”という方もいれば、“大丈夫”という方もいます。

“だし汁”だけの料理だと、日々単調となり飽きてきます。比較的刺激の少ないマヨネーズを使用して、アクセントをつけてみるのも良いでしょう。

#### ●献立紹介

口内炎によりひどい痛みがある場合は、思い切って「塩、醤油、香辛料」を使わない！



献立：蒸し魚タルタルソースかけ＋茶碗蒸し

(調理のポイント)

①蒸し魚のタルタルソースかけ

白身魚を蒸して、マヨネーズで塩なしのタルタルソースを作ります。“だし汁”料理ばかりだと飽きるので、マヨネーズでアクセントをつけています。

②茶碗蒸し

塩をまったく入れず、だし汁で茶碗蒸しを作っています。健康な人が食べるとおいしいとは思いますが、口内炎多発の方にとっては、この料理でないと食べられません。

③大根と人参の煮物

煮物を塩、醤油を使わず、“だし汁”のみで調理しています。“口に入れて食べられた”という事実が意欲回復につながっていきます。

### 【口内乾燥】

胸部や頭頸部周辺の放射線治療の場合、“だ液”が出にくくなり、口の中がいつも乾燥していたり、“だ液”が濃くなり、口の中がいつもネバネバしている状態になることがあります。食べるという行為や味覚は“だ液”と密接に絡んでいます。口内乾燥は味を感じにくくしたり、味覚異常を引き起こしたりして、食欲が急激に低下していきます。

### 【口内乾燥対策食の基本的な考え方】

●食材の選び方、献立の組み合わせ方を簡単に紹介しましょう。

食事対策としては、上述の抗がん剤中に出やすい副作用症状と「抗がん剤対策食」献立レシピ集【味覚障害対策食の基本的な考え方】②「何を食べても、砂を噛むような感じで味がしない」の内容を参考にして下さい。

だ液が正常に分泌されていない時には“生野菜サラダ”や“おから”のような口の中でパサパサするものは食べにくい料理となります。だ液が出ないため、口の中で処理できません（食塊ができません）。なるべく水分の多い料理を心がけて下さい。

●献立紹介

水分の多い料理を考えて！



献立：雑炊



献立：天ぷらうどん

## 【嚥下困難】

胸部や頭頸部周辺の放射線治療の場合、食道炎を起こし、飲み込みにくい状態になります。訴えられる感覚としては、「喉の奥にコブが出来ていて、飲み込みにくい」と表現される方が多くいます。食道炎を起こしている場合、飲み込む時に違和感を感じ、引っかかっている感覚になるようです。

嚥下困難となるのは、食道炎だけが原因でなく、口内炎、唾液が出にくくなり口内乾燥を起こしている、歯肉炎を起こしているなど色々な要因が絡み合っ起こる場合が多いようです。ここでは食道炎を主に考えてみましょう。

## 【嚥下困難食の基本的な考え方】

●食材の選び方、献立の組み合わせ方を簡単に紹介しましょう。

①食道炎を起こしている場合（放射線治療により、のどの奥にコブが出来ているように感じる場合）

食材および料理は喉越しの良いものにします。硬い食材は、飲み込み時に違和感を与え、引っかかっている感覚を強めて不快感が残ります。食材は柔らかく、喉越しのよいものを選び、水分がある程度あるほうが摂取しやすいでしょう。具体的な食材は、温泉卵、茶碗蒸し、卵豆腐、絹豆腐です。またスープとして、少しとろみのあるコーンスープやパンプキンスープなどは食べやすいでしょう。

## ●献立紹介

喉越しが良く、水分の多い料理を考えて！



献立：煮魚あんかけ＋コーンスープ



献立：シチュー＋卵豆腐



献立：コーンスープ



献立：茶碗蒸し



## 4, 消化管手術後（胃切除術）の後遺症と対処法

消化管手術後（胃切除術）の日本の食事療法は、今まで「何となく胃に優しく・・・」という習慣的な感覚だけで考えられてきた経緯があります。そして、その食事指導が行き過ぎて、禁止食品を羅列し、手術後の方の「食への意欲低下」を引き起こしていました。

今でも書店では昔ながらの感覚だけに頼った献立レシピ集が数多く出版されています。しかし、今後の手術後食事療法は、手術後の後遺症を理解しながら、上手に食事と付き合い合っていくことが有益だと考えられます。

### 【胃手術後の後遺症の解説】

#### ●手術後の腸閉塞（イレウス）

手術した場合、お腹の中で腸があちこちにくっつきます（癒着）。その結果、腸が急カーブしたり、狭くなってしまうことがあります。そこに食べ物がつまると、便やガスも出なくなります。

（対処法）食事は、よく噛んで、ゆっくり食べる。また、お腹一杯まで食べすぎない、腹八分目でやめておくことが予防法です。

#### ●ダンピング症候群

胃を切除すると、今まで胃の中で攪拌（かくはん）されて、少しづつ腸に移動していた食べ物が、一度に腸に流れ込む状態になります。そのために起こる不愉快（冷汗、脈が速くなる、動悸、全身倦怠感）な症状をダンピング症状と言います。ダンピング症状には、食後30分以内に起こるダンピング症状初期と、食後2～3時間して起こるダンピング症状後期があります。

ダンピング症状後期は糖分の多い食物が腸に入ったため、急に血液の糖分の濃度が上がってしまい、これを下げようとして大量のインシュリンが出てきて、逆に血糖が下がりすぎるために起こってくる症状（低血糖症状）です。

（対象法：ダンピング症状初期）楽な姿勢で横になり、安静にしていると回復します。

（対処法：ダンピング症状後期）症状が出た場合、血液中の糖分を上げるために、ビスケットやあめ玉、氷砂糖をとったり、甘い飲み物をとって安静にしていると回復します。予防するには、食後2時間あたりに何かおやつを食べることが有効です。

#### ●残胃炎（幽門側胃切除術の場合に起こりやすくなります）

胃の出口（幽門）の切除によって、胆汁などの十二指腸液が、残っている胃に逆流することによって、胃の粘膜が荒れて、上腹部に不快感を起こします。

（対処法）食事の姿勢と食後の対応が大切になります。ポイントは食べ物が重力に従って流れやすい状態を作ることです。食事は座位で食べ、食後も座位でいるか、もしくは軽く歩くことが理想的です。

#### ●残胃排出遅延

手術後の吻合部の浮腫や狭窄（狭くなっている）、また、つなぎ合わせる時に持ち上げた空腸の動きが鈍いなどで、残っている胃から食物が流れにくくなっている状態をいいます。その結果、腸閉塞（イレウス）を起こしやすい環境になっています。

（対処法）上述の腸閉塞（イレウス）の対処法に準じます。

#### ●逆流性食道炎（胃全摘術や噴門側胃切除術の場合に起こりやすくなります）

苦い水（腸液）や酸っぱい水（胃液）が口のほうに上がってきたり、胸やけなどの症状が見られることがあります。手術によって胃の入口（噴門）の逆流防止の機能が損なわれ

るために起こります。

(対処法)：横になるとときには、上半身を20度くらい高くして寝るほうがよいでしょう。

#### ●手術後の下痢

胃を切除すると、今まで胃の中で攪拌されて、少しずつ腸に移動していた食べ物が、一度に急に腸に流れ込む状態になります。そのため、今までのような消化吸収がスムーズに出来なくなり、術後下痢を起こす方がいます。また、脂肪の吸収障害で下痢や腹痛を起こしやすくなっている方がいます。胃全摘術で食物が十二指腸を通過しない再建法では脂質の吸収障害が出やすくなります。

(対処法) 脂質を食べていけないのではなく、少しずつ試して、徐々に慣らしていくことが大切になります。

#### ●手術後の便秘

手術後は腸の動く機能がまだ弱く、便秘を起こす人がいます。

(対処法) 腸の動きが回復するまでは、まずは下剤でコントロールしていくことが大切となります。日常生活では水溶性食物繊維や乳酸菌などの摂取、水分のこまめな補給、散歩など適度に体を動かすことが大切となります。

### 【胃切除部位により出やすい後遺症】

#### ●幽門側胃切除術の食事への影響

手術後の腸閉塞 (イレウス)

ダンピング症候群 (初期・後期) (※ただし幽門輪温存術の場合は出現しにくくなります)

残胃炎 (※ただし幽門輪温存術の場合は出現しにくくなります)

残胃排出遅延

手術後の下痢・便秘

#### ●噴門側胃切除術の食事への影響

手術後の腸閉塞 (イレウス)

逆流性食道炎

#### ●胃全摘切除術の食事への影響

手術後の腸閉塞 (イレウス)

ダンピング症候群 (初期・後期) (※ただし幽門輪温存術の場合は出現しにくくなります)

逆流性食道炎

手術後の下痢・便秘



## 【食事を食べる時の三つの基本：①食べ方 ②食べる量 ③食べる姿勢】

### ●食事の食べ方

手術後は腸閉塞（イレウス）予防が最重要課題です。よく噛んで、ゆっくり食べるのが基本です。しかし、よく噛んでと言っても、やり過ぎは逆効果です。食べることに疲れてしまい、食欲が低下し、結果として低栄養状態に陥る方もいますので注意しましょう。入れ歯の方で、手術後、入れ歯が合わなくなっている方は、早めに入れ歯の調整を行なって下さい。

食事内容は、慣れてきて後遺症が少なくなってくれば、基本的に食べてはいけない食物はありません。気をつけて食べれば良いのです。

### ●食事の食べる量

同程度の胃を切除していても、食べられる量は個人差がとても大きいのが現実です。これから、自分の食べられる目安量を探していくことが大切になります。一般的には自分の満腹感を参考にします。ただ、手術後から満腹感を感じない方もいますので、その場合は、上述の後遺症が出現しない量を実感的に身につけて下さい。

なお、自分の適量がわかってきたが、数ヶ月たっても体重が下がり続けるようだと間食の工夫を検討していきましょう。栄養士にもご相談下さい。

### ●食事を食べる姿勢

（幽門側胃切除術・噴門側胃切除術後の食事姿勢）

食べ物が重力に従って流れやすい状態を作ることが大切です。食事は座位で食べ、食後は座位でいるか、もしくは軽く歩くことが理想的です。

（胃全摘術後の食事姿勢）

食べ物が一気に小腸に流れ込むのを防止することが大切です。食事は座位で食べ、食べ過ぎたかなと思う時は、ベッドに少し角度をつけ休むことが理想です。負担のない時は、食後は座位でいるか、もしくは軽く歩くことも良いでしょう。ご自身で、一番よい方法、ベッドの角度、時間を見つけて頂くことが大切です。



## 【胃手術後の具体的な間食例紹介】

### ●献立例

少量でも栄養価の高いものを探しましょう！



献立：サンドイッチ＋牛乳  
エネルギー 280kcal, 蛋白 10g



献立：クッキー＋ヨーグルト  
エネルギー 170kcal, 蛋白 7g



献立：ソイジョイ＋牛乳  
エネルギー 270kcal, 蛋白 11g



献立：カロリーメイト＋牛乳  
エネルギー 330kcal, 蛋白 11g



献立：栄養剤（テルミールミニ）  
エネルギー 200kcal, 蛋白 7g



献立：栄養剤ゼリー（カロリーメイトゼリー）  
エネルギー 200kcal, 蛋白 7g



## 【胃手術後の食事に関するQ&A】

●手術後、体重がどんどん落ちるのですが、大丈夫でしょうか？

（回答）胃手術後の最初の食事療法の目的は、元の体重に戻るのではなく、後遺症を少なくし、腹八分目でおいしく食事をすることです。ちなみに胃の手術をされた方の平均体重は術前体重の90%が目安です。

術後、半年しても体重がどんどん落ちてくるようであれば、医師、栄養士にご相談下さい。一度食事内容をチェックしてみましょう。

●食べていけない物は、何ですか？

（回答）後遺症が落ち着いてくれば、基本的に食べてはいけないものはありません。よく噛んで、ゆっくり、腹八分目で食べるのが基本です。気をつけて食べれば良いのです。食べてはいけない物を考えるよりも、①食べ方 ②食べる量 ③食べる姿勢 を考えて下さい。

注意することは、大きな固まりは飲み込まないようにします（腸閉塞防止）。詰まりやすい食材としては、たけのこ、こんにゃく、ごぼう、茎わかめ、ピーナッツなど、見るからに硬そうな食材です。よく噛んで食べるようにします。また一度に大量に取り過ぎないようにします。心配であれば、包丁で細かく切ってから調理して下さい。

●食べ物はどんな物が理想的ですか？

（回答）1回で食べられる量が少なくなっていますので、少量でも栄養価が高いものが良いでしょう。市販料理本では、いまだに肉や油を避け、よく煮た野菜料理が紹介されているものもあります。胃に優しいというイメージから作成されていますが、体力回復には必ずしも良くありません。肉を食べても結構ですし、油をとっても結構です。ただ、油を多くとると下痢や腹痛を起こす人もいますので、その場合は少量から始めて下さい。

●水分を取ると、お腹がいっぱいになり、食事が入らなくなるので、水は控えるようにしていますが、構いませんか？

（回答）それは危険です。脱水は生命を危険にさらします。人間は水なしでは生きていけないのです。確かに、食事中に水分をとると、お腹が一杯になるし、食事中の水分多量摂取はダンピング症状を引き起こしやすくします。そのため、水分は食事以外の時間に、こまめに十分摂取するよう工夫して下さい。脱水にならないように、電解質の入ったスポーツドリンクも良いでしょう。水分は飲んでも流れやすく、吸収も早いので、食事時間以外で水分をとったとしても、食事時間には必ず食事は入るようになります。

●寝る前にお腹がすくので夜食をしてもいいですか？

（回答）寝る前はなるべく控えた方が無難です。どうしても取りたい場合は、ジュースなどのカスの出ないもので我慢しましょう。カスの多い果物（バナナやりんごなど）や、油濃いものは食べないようにします。寝てしまうと、カスの多い食べ物や油濃い食べ物は翌朝まで胃に残って、お腹のもたれを感じます。最悪の場合、胆汁などの消化液が、寝た後に大量に出てきて逆流し、口からあふれ出して、とても不愉快な思いをすることもあります。

●香辛料やカレーライス、コーヒーなどはとってはいけませんか？

（回答）わさびやからしなどの香辛料を避けるようにと書かれた本がありますが、その必要はありません。常識的な範囲内であれば香辛料は使われても構いません。

カレーライスやコーヒーも制限する必要はありません。もちろん、非常に辛いカレーライスを食べたり、空腹時に濃いコーヒーを何杯も取るのはよくありません。健康な人でも

お腹の調子が悪くなります。コーヒーを飲みたい方は、薄めのコーヒーから徐々に慣らして下さい。

●お刺身はとってもいいのですか？

(回答) お刺身も新鮮なものであれば問題ありません。しかし、新鮮でなければ健常の人に比べて、下痢を起こしやすいので注意が必要です。これは、胃の手術後には胃酸の分泌が減少するために、食物に付着した細菌が体内に侵入しやすくなるためです。心配であれば少し火を通して摂取すればより安全です。

●お酒は飲んではいけませんか？

(回答) 肝機能などの内科系疾患がある場合は、この際止めてしまいましょう。しかし、肝臓病や糖尿病など内科系疾患がない場合は、退院後、傷口が治れば少しずつ飲んでも構わない場合が多いようです。(※主治医に許可をもらってから！)

胃手術後は、お酒が急に小腸に入ると、すぐに吸収されるので、血液のアルコール濃度が急に上がり、以前より酔いやすく、さめやすい状態になります。なお、胃の手術をした後は、病気に対する不安から毎日大量に飲み、肝臓をこわしたり、アルコール依存症になる人がいます。飲んでも良いと言われても、飲み過ぎは良くありません。

●将来的に気をつけることがありますか？

(回答) これからの将来を考えた時、胃を切除したことにより鉄分・ビタミンB12の吸収が悪くなり貧血になりやすくなります。また、カルシウムの吸収が悪くなり骨粗しょう症になりやすくなります。普段の食生活から鉄、カルシウムの多い食材の摂取に心がけて下さい。



## 5, 市販品紹介

当院でよく使用される市販品を紹介します。在宅向けにも色々な商品があります。一部は当院医薬品ショップ「クローバー」で購入できるものもあります(栄養剤関係)。ドラッグストアやスーパーでも同じようなレトルト食品が置いてあります。内容によっては在宅向けパンフレットの通信販売で購入できるものもあります。

### ● 市販品紹介



商品名：ブイクレス  
目的：ビタミン・微量元素補足



商品名：ブイクレス (ベリーズ)  
目的：ビタミン補足



商品名：コーンスープ  
目的：嚥下困難の方へ



商品名：パインうらごし  
目的：嚥下困難の方へ

(参考文献)

- 1) 日本胃癌学会編：胃がん治療ガイドラインの解説 第2版 金原出版株式会社
- 2) 辻仲利政編著：これからの術後食事指導 MCメディカル出版

監 修 : 国立病院機構四国がんセンターNST 内科 医 長 池田 宜央  
編集責任者 : 国立病院機構四国がんセンターNST 栄養管理室長 石長孝二郎  
(現 東京医療センター)  
国立病院機構四国がんセンターNST 看護 師 長 高田喜久美  
(現 高知病院)

献立レシピ作成協力者

献立レシピの作成 : 国立病院機構四国がんセンター 調理師長 立田秀義  
他調理師 和田順一, 中田恵美,  
伊田豊, 芝博文  
症状別の食事対応作成 : 国立病院機構四国がんセンター 栄 養 士 田中円, 今田美子

在宅食事問題検討スタッフ

国立病院機構四国がんセンター  
通院治療室 がん化学療法看護認定看護師 森田純子, 森ひろみ, 宮部恵子

発 行 : 国立病院機構四国がんセンター 2008年 4月